

## Att leva istället för att överleva - onlinekurs

Privat – På arbetet – I livet

Gör som hundratals andra: lär dig sambandet mellan *neurobiologi, konflikter, kommunikation, lönsamhet* och *mental hälsa*.

### Innehåll:

#### **Modul 1: En nybörjar hjärna (öppen)**

Förmågan att vara öppen och mottaglig är avgörande för att utveckling ska ske.

#### **Modul 2: Gjorda för kontakt (kontakt)**

Vi är våra relationer. Social kontakt är basen för allt.

#### **Modul 3: Gjorda för försvar (försvar)**

Det är bättre att tro att en pinne är en orm än att tro att en orm är en pinne.

#### **Modul 4: Att gå över bron (kommunikation)**

Verkliga möten handlar om närvaro.

#### **Modul 5: Ett hjärta runt (vänlighet)**

Uppskattning och vänlighet förändrar världen.

#### **Modul 6: En utväg (exit)**

En kortsiktig och mänsklig utväg – vid upplevelsen av fara.

#### **Modul 7: Att välja glädje (glädje)**

Vi lär oss av stunder av "lycka".

#### **Modul 8: Att leva istället för att överleva (leva)**

Förmågan av att lugna nervsystemet är A och O.

#### **Modul 9: Föreläsning (inspirerande helhet)**

Eva Berlander föreläser om att "*leva istället för att överleva*"

#### **Modul 10: Vision, mål och delmål (framtid)**

Vi integrerar nutid med dåtid och framtid

**Bonus:** Pia & Patrik summerar.

**Bonus:** Från kamp till nya möjligheter. Journalisten Eva Nordin intervjuar Eva Berlander. Här får du även en kort inblick i vår workshop; att leva istället för att överleva - live.

**Bonus:** Några av mina fina systrar.

**Bonus:** Feedback.(kommer inom kort)

**Bonus:** En utmaning ingår i varje modul.

**Bonus:** Eva Berlanders bok; *Att leva istället för att överleva; medveten dialog ger kärleken en chans* ingår.

**Bonus:** Dr Pat Love intervjuas gällande relationer och mental hälsa.

**Bonus:** Gå gärna in på hemsida och lyssna på vår relationspodd som kommer ut var 14de dag.

### Du kommer att:

- Vara i kontakt med Eva via små filmer, där hon pratar direkt till dig som lyssnar. Eftersom vi är våra relationer så är det mycket bra om du har lust och tid att kommentera filmerna. Både för att vi ska höra din respons på filmen men även så att andra kan följa dina tankegångar. Tillsammans skapar vi inspirerande diskussioner och "smittar" varandra med spännande lärdomar.
- Inspireras till att se olika filmer från YouTube. Detta för att vi vill så lekfullt som möjligt, ta hjälp av andra briljanta sätt att förmedla vår kunskap. Om YouTube-filmen inte längre är kvar så kontakta oss på Institutet så ger vi dig då ett nytt förslag på liknande film och kan uppdatera sidan. YouTube-klippen ger en extra dimension av det vi vill förmedla till dig men är inte nödvändiga för att du ska kunna ta del av utbildningen. De flesta Youtube-klippa är på engelska.
- Vid behov även få en kompletterande PDF i ämnet som diskuteras.
- Få länkar till andra kloka, begåvade och inspirerande människor, vi kallar det "*Circle of expertise*", en cirkel där vi alla ingår...
- Inspireras till att göra en utmaning efter varje modul. Utmaningen är en uppgift som kan motivera dig att lättare utvecklas och nå dina mål. Du hittar din utmaning i slutet av varje modul och i din manual. Genom att denna utbildning är fokuserar på förändring inifrån och ut, och inte utifrån och in, är utmaningarna riktade till dig som privatperson. När hjärtat berörs inifrån, integreras nya insikter som i sin tur leder till en bättre förälder, partner, vän, chef och person.
- Bli delaktig i Svenska Imagoinstitutet och få många spännande erbjudanden under året.
- Bli väl omhändertagen av oss på Institutet, behöver du, ni eller ditt företag personlig hjälp kommer vi att ge dig/er det. I mån av tid kommer du/ni direkt till oss, eller så skickar vi dig vidare till annan kompetent coach eller terapeut. Privata sessioner betalar du självklart extra för.
- Få möjlighet att utföra ett prov och därmed tillhanda ett certifikat på fullgjord kurs.

## Vad får du ut av kursen?

- Du lär dig att skilja på viljemässig ansträngning och en öppen mottagarplats. En nödvändighet för att förändringar ska äga rum.
- Du lär dig konsten att förändra dig själv och inspirera din omgivning/personal att vara öppen för förändring.
- Du lär dig på ett autentiskt sätt se sambandet mellan neurobiologi, konflikter, kommunikation, lönsamhet och mental hälsa.
- Du lär dig grundläggande kommunikationsverktyg och utvecklar dina relationer både på jobbet och privat.
- Du lär dig att se skillnad på kommunikation fylld av ord och ett verkligt möte.
- Du lär dig se "den stora bilden" av relationer – vilket hjälper dig att förstärka det forskning visar fungerar.
- Du lär dig förstå sambandet mellan kontakt och försvar.
- Du lär dig att lugna ett "inbördeskrig" mellan kontakt och försvar vilket leder till en ökad mottagarplats för förändring och nya möjligheter – både hos dig själv och andra.
- Du ökar din förmåga att skapa kontakt och därmed bra relationer både på jobbet och privat.
- Du stärker din mentala kapacitet att hantera känslostormar och grubblerier.
- Du ökar din förmåga att integrera visdomen: vi lär oss av våra "lyckade" stunder och inte av våra misstag.
- Du lär dig att "tända" din egen hjärna (och andras hjärnor) så att du (ni) kan nå de mål som du (ni)har.
- Du ökar din förmåga av att fokusera på det som fungerar och därmed får du tillgång till nyfikenhet, motivation och glädje.
- Du stärker din förmåga av att titta på dig själv och andra med varma och vänliga ögon.
- Du lär dig att gå ifrån inlärd hjälplöshet till kraftfullhet och nya möjligheter.
- Du inspireras till att öka din kreativitet och självkänsla och du lär dig "smitta" andra med din kreativitet och självkänsla.
- Du lär dig att fokusera på det du kan förändra.

- Du förstärker din förmåga att leva efter dina kärnvärderingar.
- Du ökar din förmåga till att skapa ett öppet, vänligt och utvecklande klimat.
- Du lär dig grunden av interpersonell neurobiologi och hur du kan använda dig av denna kunskap för att leva istället för att överleva – både privat, på jobbet och i livet.

**Varmt välkommen på en spännande resa!**

*Eva Berlander*